

Desporto e alimentação saudável em qualquer idade (I)

O sedentarismo a par de uma alimentação desequilibrada são reconhecidos como os dois factores controláveis mais determinantes na saúde e qualidade de vida de um ser humano.

Pedro Soares*

O exercício moderado ao longo da vida reduz de forma substancial a incidência de doença cardiovascular chegando a reduzir, segundo alguns estudos, 30% o risco de se contraírem estas doenças. Ao contrário do que se pensava no passado, consegue-se obter este efeito protector com uma actividade de intensidade moderada, desde que praticada diariamente. Assim, uma caminhada diária com passada rápida de aproximadamente 20-30 minutos ou uma caminhada três vezes por semana, mais uma actividade de dança 2 vezes por semana, por exemplo, é tão eficaz como uma actividade intensa, por exemplo, correr 30/40 minutos, 2 a 3 vezes por semana.

E nunca é tarde para começar. Está também comprovado cientificamente que as pessoas inactivas mais idosas ao aumentarem a actividade física de uma forma regular, diminuem as glicemias e a pressão arterial, aumentam o “colesterol bom” e, mesmo mantendo o peso, passam a ter menor probabilidade de desenvolverem doença cardíaca. Adicionalmente, as pessoas de mais idade devem fazer duas vezes por semana, pelo menos, actividades de fortalecimento muscular. Numa sessão de treino será suficiente a realização de cinco a oito exercícios no máximo que favoreçam a mobilização dos principais grupos musculares, nunca esquecendo o treino da flexibilidade no final de cada sessão. Cada exercício deverá ser realizado em duas séries. Cada série deverá contemplar quinze repetições. Entre a primeira e a segunda série deverá fazer uma pausa de trinta segundos aproximadamente.

Poderão ser contemplados exercícios funcionais que melhorem a execução das tarefas do dia-a-dia e, consequentemente, melhorar a qualidade de vida. Aqui fica a sugestão de dois exercícios de fácil execução:

1º Com os braços estendidos acima da cabeça agarrar uma bola. Fazer descer a bola até à altura do peito e ao mesmo tempo flectir o joelho, alternadamente, em direcção da mesma. O objectivo de exercício é treinar o equilíbrio.

2º Simular sentar-se numa cadeira e levantar-se (sem nunca se chegar a sentar) segurando uma bola com as duas mãos à altura do peito. Com este exercício pretende-se traba-

lhar todos os músculos das pernas: Gémeos, quadríceps, isquiotibial, adutor, abdutor e glúteos.

Mas o peso também é importante. O aumento da actividade física a par de uma alimentação equilibrada contribui para a redução do peso excessivo que associado à acumulação de gordura corporal é factor importante no aparecimento de diversas doenças. E como se deve alimentar uma pessoa de mais idade que pratica ou pretende aumentar a actividade física diária?

As regras mais importantes estão relacionadas com o que comer antes, durante e após a actividade física suplementar que pretendem realizar, pois durante o resto do dia bastará seguir as regras gerais para uma alimentação equilibrada. Assim podemos sugerir 3 princípios base.

Nunca treinar em jejum. Fazer pelo menos uma refeição ligeira 2 a 3 horas antes de qualquer actividade, que pode ser um sumo natural e um pão de mistura com uma fatia fina de queijo ou fiambre, por exemplo.

Nunca iniciar a actividade física sem antes se hidratar convenientemente, em especial se estiver mais calor ou dentro locais quentes e pouco ventilados. Beber em pequenas quantidades até meia hora antes de iniciar a caminhada ou sessão desportiva utilizando água, infusões ou sumos diluídos até a urina se apresentar abundante e praticamente sem cor. Beber mesmo sem sede e levar água para beber durante ou após o esforço.

Após o esforço, é tempo de repor energia e consumir alguma proteína para maximizar o ganho muscular, em especial nos dias em que trabalhou as actividades de fortalecimento muscular. Nunca espere mais de quarenta e cinco minutos a uma hora para comer após a prática desportiva. Um iogurte líquido e 2 a 3 bolachas ou um pão de mistura com queijo e uma peça de fruta mais uma infusão podem ser uma boa opção ou então... uma sopa e prato de carne ou peixe, no caso de uma refeição principal.

Retomaremos em breve este tema com mais exercícios. Entretanto, bons treinos e boa alimentação.

**(com o apoio técnico de Rita Leal, Licenciada em Educação Física e Desporto. Personal trainer)*